

ESSEN & GENIESSEN

Eis-Rezepte



Frozen Yogurt

Zutaten

500 ml Magermilchjoghurt

100 ml Sahne

70 g Zucker

1/2 TL Vanilleextrakt

2 Eiweiß

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 20 Minuten plus ca. 8 Std. Gefrierzeit)

Den Magermilchjoghurt abtropfen lassen. Am besten ein Küchentuch in ein Sieb legen, den Joghurt reinkippen, das Ganze über einem Topf zum Auffangen des Wassers und oben mit Klarsichtfolie abdecken und mit einem Teller beschweren. Mindestens fünf Stunden stehen lassen, eher länger. Das abgetropfte Wasser kann dann weggekippt werden.

Den Zucker und den Vanilleextrakt in die Sahne rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Sahne mit dem Joghurt verrühren. Die beiden Eiweiß aufschlagen und unter die Joghurtmasse heben. Die fertige Eismasse jetzt in die Eismaschine geben oder nach dieser Anleitung ohne Eismaschine gefrieren lassen.

Unser Tipp: Der Zuckeranteil kann je nach Geschmack etwas variiert werden. Wer das Eis also hauptsächlich wegen der gesparten Kalorien essen will, kann die Sahne mit Milch ersetzen.

Varianten:

Frozen Yoghurt lebt von den verschiedenen Garnierungen, auch "Toppings" genannt. Das können Nüsse, klein gehackte Kekse, bunte Streusel, Saucen oder Früchte sein.

Hier gilt nur: Ausprobieren! Auch Rhabarbersauce, Amarena-Kirschen oder zerkleinerte Kekse mit Schokostückchen sind als Toppings ideal.

Himbeereis mit Schoko

Zutaten (für 900 ml = 15 Kugeln Eis)

75 g weiße Kuvertüre

300 g Erdbeeren

250 g Himbeeren

½ TL abgeriebene Limettenschale

2 EL Limettensaft

1 Pk. Zuckermischung für Fruchteis (250 g)

einige Himbeeren

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 15 Minuten plus 8 Std. Kühlzeit)

75 g weiße Kuvertüre auf der Haushaltsreibe raspeln. 300 g Erdbeeren putzen und halbieren, 250 g Himbeeren verlesen. Die Früchte zusammen mit ½ TL abgeriebener Bio-Limettenschale, 2 EL Limettensaft und 1 Pk. Zuckermischung für Fruchteis (Fruchteiszauber von Diamant) in eine Schüssel geben, alles mit dem Schneidstab pürieren und mind. 3 Min. schaumig mixen. Dabei Luft einschlagen, sodass ein cremiger Schaum entsteht.

2/3 der Kuvertüre-Raspel unter die Fruchtmischung rühren und diese in eine Gefrierbox (ca. 900 ml Inhalt) füllen. Mit 2/3 der Kuvertüre-Raspel bestreuen und die Box verschließen. Mind. 8 Std. im Gefrierschrank einfrieren.

Das Eis zu Kugeln portioniert in eisgekühlte Dessertgläser geben und mit einigen Himbeeren und den restlichen Kuvertüre-Raspeln bestreut servieren.

Schnelles Zitroneneis

Zutaten (für 4 Portionen)

100 g Lemon Curd
300 g Crème fraîche
250 g Erdbeeren
1 EL Lemon Curd
5 EL Orangensaft

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 15 Minuten plus ca. 8 Std. Gefrierzeit)

90 g Lemon Curd und 300 g Crème fraîche verrühren. Von 8 Papier-Muffin-Förmchen je 2 ineinander stellen und evtl. zum Stabilisieren in ein Muffin-Blech oder Tassen stellen. Crème-fraîche-Masse hineinfüllen. Mit jeweils 10 g Lemon Curd beträufeln und mit einem Holzspieß leicht marmorieren. Mind. 4 Std., am besten über Nacht, einfrieren.

250 g Erdbeeren waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. 1 EL Lemon Curd und 5 EL Orangensaft verrühren. Mit den Erdbeeren mischen, 10 Min. marinieren. Papierförmchen vom Eis ablösen, Eis mit den Erdbeeren anrichten.

Heidelbeer-Eis

Zutaten (für 4 Portionen)

1 unbehandelte Zitrone
200 g Vollmilchjoghurt
3 EL Puderzucker
300 g TK-Heidelbeeren
150-200 ml kalte Vollmilch

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 20 Minuten plus ca. 8 Stunden Gefrierzeit)

Zitrone heiß waschen, trocknen und 2 TL Schale fein abreiben. 2-3 EL Zitronensaft auspressen. Vollmilchjoghurt, 1 EL Puderzucker, Zitronenschale und -saft cremig rühren und kaltstellen.

TK-Heidelbeeren 3-4 Min. antauen, 1 EL beiseitestellen. Heidelbeeren, 2 EL Puderzucker und kalte Vollmilch in ein schmales, hohes Gefäß geben. Mit einem Schneidstab fein pürieren.

Das Heidelbeereis auf dem Zitronenschaum mit 1 EL Heidelbeeren anrichten. Nach Belieben mit Zitronenzesten garnieren.

Tiramisu-Spieße mit Mascarpone-Parfait

Zutaten

250 g Sahne
 2 sehr frische Eier
 4 sehr frische Eigelbe
 100 g Puderzucker
 150 g zimmerwarme Mascarpone
 ca. 2 EL kalter Espresso
 ca. 2 EL Amaretto (italienischer Mandellikör)
 8 Löffelbiskuits
 Kakaopulver zum Bestäuben

Außerdem:

1 Form (ca. 20 x 10 cm), Backpapier oder Frischhaltefolie, 16 lange Holzspieße

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 30 Minuten plus ca. 8 Stunden Gefrierzeit)

Die Sahne steif schlagen. Die Eier und Eigelbe mit dem Puderzucker mit einem Handrührgerät in ca. 5 Min. dick-schaumig aufschlagen. Zuerst die Mascarpone löffelweise unterrühren, danach die geschlagene Sahne behutsam unterheben.

Form mit Backpapier oder Folie auslegen. Die Masse ca. 2 cm dick hineingießen, glatt streichen und 4-5 Std. tiefkühlen. Dann das Mascarpone-Parfait in zwei ca. 10 x 10 cm große Quadrate schneiden, zurück in den Tiefkühler stellen.

Den Espresso mit dem Amaretto mischen. Die Löffelbiskuits damit gleichmäßig beträufeln. Jeweils 4 Löffelbiskuits nebeneinander legen. Das erste Mascarpone-Parfait-Quadrat daraufsetzen. 4 weitere Löffelbiskuits quer zu den unteren Biskuits auf das Parfait drücken. Das zweite Parfait-Quadrat daraufsetzen und mit Kakao bestäuben. 16 Holzspieße zügig durch das geeiste Tiramisu hindurchstecken. Das Tiramisu mit einem Säge- oder Elektromesser zwischen den einzelnen Spießen in 16 gleich große Stücke schneiden und sofort servieren.